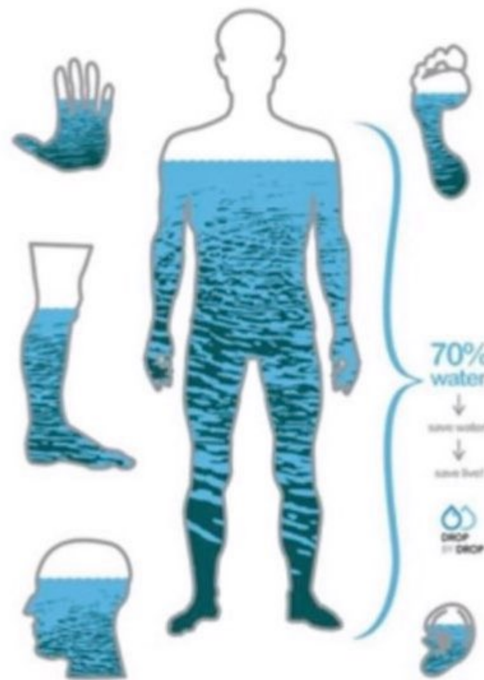
JICAC
وكالة شؤون الطلاب
متمة
سباق الجري السنوي
لمنسوبي الكلية بمناسبة اليوم العالمي للماء

يوم المياه العالمي



الكتيب التوعوي

للمزيد من المعلومات تواصلو معنا عبر حسابات التواصل الإجتماعي
JicActivity JicActivity JicActivity

مقدمة عن المياه:

الماء هو من أهمّ المواد الموجودة في الأرض، وهو المادة الأساسية التي تتكوّن منها كل الأحياء، فكل كائن حي يرجع أصله إلى الماء، والماء يدخل في تكوين جسمه وتركيبه، وهذه الحقيقة العلميّة قد أثبتها ربّ العالمين في قوله: { وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَآءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ } [الأنبياء: ٣٠]، ثمّ جاء علماء وظائف الأعضاء وغيرهم في هذا الزّمان ليؤكّدوا هذه الحقيقة التي أثبتها القرآن الكريم، فقد أجمعوا على أنّ الماء هو حقًا أصلٌ لكلّ الأحياء، وأنّه يدخل في تكوين أجسام الكائنات الحية، وتركيبها، وأجهزتها، والدماء، والسوائل الموجودة فيها، وأنّ الكائنات الحيّة لا غنى لها عن الماء؛ فهي تحتاجه دومًا حتى تستمر في الحياة.

أهمية المياه للإنسان:

للمياه الكثير من الفوائد المختلفة والمتنوّعة التي تعود بها على الإنسان، ذلك أنّ الإنسان يحتاج إلى شرب كميّات كافية من المياه وبشكل يومي. وفيما يلي بعض أهم الفوائد التي تعود بها المياه على الإنسان:

١.يساعد الماء في تقليل شعور الإنسان وإحساسه بالتعب؛ إذ قد يكون سبب شعور الإنسان وإحساسه بالتعب راجع إلى نقص المياه في جسمه؛ حيث يؤدّي نقص كميّات المياه في جسم الإنسان إلى إحساس الإنسان بالتعب نتيجةً لعدم قدرة الجسم على القيام بوظائفه الّتي يحتاج وعلى الدوام إلى القيام بها، بسبب عدم توافر كميّات كافية من الماء.

٢.يساعد الماء الإنسان على امتلاك جهاز هضمي يعمل بكفاءة عالية؛ فالماء يعمل على مساعدة الجهاز الهضمي على القيام بوظائفه الّتي يحتاج إلى القيام بها؛ حيث يساعد الجهاز الهضمي على الهضم ومنع الإمساك في حالة حدوثه.

الماء ضروري لحسن سير عمل الجسم

بما أنّ نسبة الماء في جسم الانسان ترتفع إلى
عدد كبير من العمليات والوظائف الحيوية في الجسم. إليك بعضها:

- الدورة الدموية.
- عملية التمثيل الغذائي أو الأيض.
- تنظيم درجة حرارة الجسم.
- التخلّص من النفايات والسموم

كمية الماء التي يحتاجها الجسم

يوصي الخبراء عمومًا بشرب ما يقارب ثمانية أو تسعة أكواب من الماء يوميًا. ولكن تختلف هذه الكمية (تزيد أو تنقص) انطلاقا من عوامل عدة كالوضع الصحي، النشاط البدني وطبيعة المناخ. وتزيد الرغبة في الشرب عند ممارسة التمارين الرياضية أو في حالات صحية معينة كالإنفلونزا او عند التهاب المسالك البولية على سبيل المثال.

٣.يساعد الماء كلّ الأشخاص الّذين يعانون من سمنة زائدة، والّذين يرغبون في تنقيص أوزانهم؛ حيث يساعد الماء على أن يقلّل من شهية الإنسان إذا ما شرب كوبان منه قبل تناول وجبة الطعام.

٤. يساعد الماء جسم الإنسان على التخلّص من كافة السموم التي توجد فيه، وذلك عن من خلال البول والعرق، كما ويساعد الماء الكليتين على القيام بوظائفهما على الوجه الأكمل.

٥

إليها، ممّا يجعلها تبدو في أفضل مظهر.

٦.حافظ الماء على فم الإنسان رطباً ممّا يمنع انبعاث رائحة كريهة منه.

٧.الجفاف قد يكون عاملاً من عوامل تعكير المزاج، من هنا فإنّ شرب الماء يعطي الإنسان مزاجاً أفضل.

ما هي نسبة الماء في جسم الانسان ؟

تظهر بوضوح أهمية عنصر الماء في جسم الانسان من خلال نسبة الماء في جسم الانسان التي تعتبر كبيرة. وبالنسبة لـ نسبة الماء في جسم الانسان فتختلف بين الأطفال والبالغين. فيتألف جسم الأطفال من ٧٥٪ أو ٨٠٪ من الماء تقريبًا في حين تختلف هذه النسبة وتقل عند الرجال البالغين وتتراوح بين الـ ٦٠٪ والـ ٦٥٪، أمّا عند النساء فتصل نسبة الماء في جسم الانسان إلى ٥٠٪ أو ٦٠٪. وتجدر الإشارة إلى أن نسبة الماء في جسم الانسان تزيد كل ما ارتفعت كمية العضلات في الجسم وتقل من جهة أخرى هذه النسبة عند ارتفاع نسبة الدهون فيه.

أضرار عدم شرب المياه:

الإصابة بالجفاف: عند الإصابة بالجفاف يقل عدد مرات التبوّل، ومعدل إنتاج الدموع واللعاب، ويعاني الشخص المصاب بالجفاف من الخمول وانخفاض معدل ضغط الدم وتسارع دقات القلب.

مشاكل في الجهاز الهضمي: إنّ الماء ضروري لإتمام عملية الهضم، وعدم تناول كميّات كافية من الماء يسبب عسر الهضم، ومشاكل الإمساك، والماء ضروري للحفاظ على سماكة بطانة المعدة، وتجنّب الإصابة بقرحة المعدة.

التهابات المفاصل: تتكوّن الغضاريف من كميّة كبيرة من الماء، والغضاريف تسهّل حركة المفصل، وعدم شرب كمية كافية من الماء يسبب زيادة الاحتكاك، والإصابة بالتهابات المفاصل.

ضغط الدم المرتفع: نقص كميّة الماء في الجسم يسبّب ارتفاع ضغط الدم، ويمكن أن يسبّب حدوث التجلطات في الشعيرات الدمويّة، وشرب الماء يساعد في تخفيض ضغط الدم المرتفع.

المشروبات التي تحتوي على الكافايين: يحتوي الشاي والقهوة والمشروبات الغازيّة على الكافيين، وهذه المشروبات تزيد الشعور بالعطش، وتسبّب الجفاف وحرقة المعدة، وتسبّب الصداع والشعور بالاكتئاب

تناول الأكل الصحيّ: يجب تناول غذاء صحي يحتوي على الخضار والفواكه الغنية بالسوائل، والتركيز على الأغذية الصلبة والغنيّة بالدهون يسبب حدوث الجفاف في الجسم، ويجب تناول كمية كافية من الماء لا تقل عن ثمانية أكواب لتجنب حدوث الجفاف.

عدم انتظام درجة حرارة الجسم: ينظّم الماء درجة حرارة الجسم، ويضمن بقاءها ضمن المعدل الطبيعيّ، والحفاظ على عمل الإنزيمات في الخلايا، وتمتص الخلايا الماء وترفع درجة حرارته كأحد نواتج عملية التمثيل الغذائي، والماء ضروري لعمل الغدد العرقية، وتبريد الجسم وفي حالة ارتفاع درجة حرارة الجسم فإنّ ذلك يسبّب الصداع والضعف وربما فقدان الوعي.

الشيخوخة: تقلّ الرغبة في تناول الماء عندما يتقدّم الإنسان في العمر، ولذلك يجب تناول كميّة كافية من الماء لسد احتياجات الجسم، وتجنب حدوث الجفاف.

أعراض نقص كمية المياه في الجسم:

مشاكل في الكولسترول وضغط الدم

قد يتسبب الجفاف في تحفيز الجسم ليقوم بإنتاج المزيد من الكولسترول في محاولة منه للحفاظ على الرطوبة الداخلية وحماية جدران الخلايا، ما قد يرفع منسوب الكولسترول في الدم. كما أن النقص العام في حجم الدم قد يتسبب في انخفاض ضغط الدم بشكل مستمر.

صداع ودوار ومشاكل في التركيز

قد يتسبب الجفاف المزمن في حرمان الدماغ من حاجته من الأكسجين والمواد الغذائية بسبب نقص كمية الدم التي تصل إليه، الأمر الذي يؤدي لمشاكل وصعوبات في الذاكرة والتركيز. كما أن نقص الدم الواصل للدماغ يؤدي كذلك للإصابة بنوبات من الصداع الحاد، وشعور متكرر بالدوار والدوخة وحتى الغثيان.

تقلبات مزاجية وتحسس زائد

أحياناً وعند الإصابة بنوع من سوء المزاج، قد يكون كل ما تحتاجه هو كوب من الماء لا أكثر! فقد أظهرت بعض الدراسات أن نقص الماء في الجسم يؤثر على النواقل العصبية والتركيز والقدرة على التفكير ككل.

جفاف الفم

عندما تشعر بجفاف مستمر في الفم، فإن هذا قد يكون أحد الأعراض الواضحة لإصابتك بالجفاف أو لعدم حصولك على كمية كافية من الماء.

ومع أن تسكين هذا الجفاف في الفم عبر شرب عصائر ومشروبات غنية بالسكر قد يخفف من حدة جفاف الفم، إلا أن هذا يكون لفترة مؤقتة فحسب. إذ يحتاج الجسم للماء لينتج الإفرازات المخاطية اللازمة للحفاظ على رطوبة الحلق والفم وحماية اللعاب من الجفاف بسرعة.

صعوبة في خسارة الوزن الزائد

نظراً لأن الجفاف ونقص الماء يتسبب في نقص عام في طاقة الجسم وزيادة الرغبة في تناول أطعمة غير صحية، فإن هذا قد يزيد من صعوبة فقدان الوزن الزائد.

وحتى الرياضة في هذه الحالة قد لا تجدي نفعاً، بما أن الجسم يصبح غير قادر على تفتيت الدهون بكفاءة كالمعتاد مع نقص الماء.

جفاف العيون

لا يؤثر نقص الماء في الجسم على الفم والحلق فحسب، بل قد يتسبب كذلك في جفاف حاد في العيون، فعند عدم الحصول على الماء الكافي، قد تجف الغدد الدمعية، والتي تحافظ على رطوبة العيون وتحميها من الجفاف.

ألم المفاصل

يدخل الماء في نسبة كبيرة من مكونات الغضاريف وديسكات العمود الفقري، لذا فإن شرب كميات كافية من الماء ضروري للحفاظ على العظام من عدم التلامس والاحتكاك سوية عبر وجود غضاريف صحية وسليمة تفصل بينها.

ويساعد شرب كميات كافية من الماء المفاصل على امتصاص الصدمات عند القفز أو القيام بأي حركات مفاجئة. لذا، فإن عدم شرب الماء كما يجب بانتظام يساهم في الشعور بالام في المفاصل.

انخفاض في الكتلة العضلية وتشنجات

يدخل الماء وبنسبة كبيرة في تكوين عضلات الجسم، لذا فمن البديهي أن يتسبب نقص الماء في الجسم بانخفاض في الكتلة العضلية ككل على المدى الطويل، أو قد يتسبب في تشنجات عضلية مزعجة. لذا فإن شرب الماء قبل وأثناء وبعد أداء التمارين الرياضية يساعد وبشكل كبير في الحفاظ على الرطوبة والراحة في الجسم، كما يساعد على التقليل من فرص الإصابة بالالتهابات والتهيج والحرقة التي قد تنتج عن ممارسة الرياضة ورفع الأثقال.

المرض لفترات أطول

يساعد شرب الماء الجسم على الحفاظ على وتيرة عمليات التخلص من السموم وبانتظام. إذ يعمل كل جزء في الجسم على التخلص من السموم ويحتاج للماء تحديداً ليقوم بهذا النوع من العمليات الحيوية الهامة بكفاءة. أما إذا لم يحصل الجسم على حاجته من الماء، فإن هذه الأعضاء تبدأ بأخذ الماء الذي تحتاجه من أماكن أخرى، مثل الدم، ما قد يؤدي لمشاكل صحية عديدة وخطيرة!

التعب الدائم والخمول

عندما يقل منسوب الماء في الجسم، تقوم الأعضاء الداخلية باستعارة حاجتها منه من الدم، الأمر الذي قد يؤدي إلى انخفاض حجم الدم وعدم إيصال الأكسجين بكفاءة إلى باقي أجزاء الجسم كالمعتاد. وبالطبع، عندما لا تصل كميات كافية من الأكسجين إلى أجزاء الجسم المختلفة، يبدأ الشخص الشعور بالتعب الدائم والنعاس!

اضطرابات في الجهاز الهضمي

يدخل الماء في تكوين مختلف الأنسجة المخاطية المبطنة للجدران الداخلية للجهاز الهضمي،وعندما لا يحصل الجسم على كفايته من الماء، تصبح الطبقة المخاطية المبطنة للمعدة مثلاً أقل سمكاً، ما قد يسبب تلامس أحماض المعدة مع جدران المعدة. وما يحصل هنا قد يسبب مشاكل صحية عديدة وحادة، مثل حرقة وحموضة المعدة وصعوبة الهضم والإمساك وغيرها.

انخفاض كمية البول المخرجة يومياً

عادة وفي الحالات الطبيعية يحتاج الإنسان للتوجه للحمام ٤-٧ مرات يومياً لتفريغ مثانته، ولكن إذا أصبحت زيارات المرحاض أقل من الرقم المذكور، فهذا يدل على وجود مشاكل وعدم الحصول على الماء الكافي. كما يدل البول الفاتح اللون على حصول الجسم على كفايته من الماء، على عكس البول الداكن! وفي بعض الحالات الحادة من نقص الماء والجفاف، قد تصاب المسالك البولية بأمراض والتهابات.

جفاف البشرة والشيخوخة المبكرة

يعتبر الجلد أكبر أعضاء الجسم على الإطلاق، لذا يحتاج نسبة كبيرة من الماء تكفي لإبقائه صحياً ورطباً، لذا يعتبر جفاف البشرة أحد أول أعراض نقص الماء في الجسم والجفاف. ويؤدي نقص الماء إلى انخفاض كمية العرق التي يتم إفرازها يومياً، ما يقلل من قدرة الجسم على التخلص من الفضلات عبر العرق، وبالتالي قد يسبب مشاكل صحية عديدة، مثل حب الشباب وغيرها. كما يؤدي نقص الماء إلى بدء ظهور التجاعيد في سن مبكرة، إذا ما استمر الجسم بالشعور بالجفاف لفترات مطولة.

المصادر:

https://mawdoo3.com
https://al3arabi.com
https://www.webteb.com